



Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"
Будько С.В.

МЕНЮ

Столовая гимназии №10 на 11 Февраля 2021 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность | | | |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |

Меню: Комплекс №1

Бесплатное горячее питание 1-4 классы

| | | | | | |
|--|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Котлеты "Любительские" | 090 | 13.65 | 11.8 | 11.98 | 223 |
| Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным | 150/5 | 4.36 | 6.85 | 31.19 | 203 |
| Напиток витаминный с кондитерскими изделиями без крема (печенье "шпаргалка") | 200/1шт. | 3.2 | 8.44 | 34.25 | 303 |
| Батон | 020 | 1.44 | 0.49 | 9.62 | 50 |
| Итого по меню Комплекс №1 | 53-41 | 23 | 28 | 87 | 779 |

Меню: Комплекс №1а

дети из многодетных семей

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Котлеты "Любительские" | 090 | 13.65 | 11.8 | 11.98 | 223 |
| Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным | 150/5 | 4.36 | 6.85 | 31.19 | 203 |
| Сыр порционно | 015 | 3.54 | 3.99 | 0 | 52 |
| Напиток витаминный | 200 | 0 | 0 | 0 | 78 |
| Хлеб белый | 027 | 2.13 | 0.22 | 13.72 | 65.7 |
| Итого по меню Комплекс №1а | 61-31 | 24 | 23 | 57 | 622 |

Меню: Комплекс №2

Завтрак 5-11 классы

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Гуляш из говядины | 100 | 14.75 | 13.14 | 3.3 | 191 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6.25 | 5.75 | 38.32 | 225 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Батон | 030 | 2.16 | 0.73 | 14.43 | 75 |
| Булочка ванильная | 050 | 3.75 | 4.06 | 26.72 | 159 |
| Итого по меню Комплекс №2 | 67-20 | 27 | 24 | 98 | 707 |

Меню: Комплекс №3

Обед

| | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной | 250 | 1.84 | 5.48 | 10.52 | 109 |
| Оладьи из печени "Антошка" | 100 | 19.9 | 18.58 | 14.04 | 305 |
| Каша пшеничная вязкая | 180 | 4.95 | 5.78 | 29.16 | 187.2 |
| Чай с сахаром с лимоном | 200/7 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 59 |
| Хлеб целебный ржаной | 027 | 1.92 | 0.32 | 13.77 | 59.4 |
| Булочка ванильная | 050 | 3.75 | 4.06 | 26.72 | 159 |
| Итого по меню Комплекс №3 | 67-20 | 33 | 34 | 109 | 879 |

Меню: Комплекс №4

Дотационное питание

| | | | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша пшеничная вязкая | 150 | 4.12 | 4.81 | 24.3 | 156 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 57 |
| Батон | 027 | 1.94 | 0.66 | 12.99 | 67.5 |
| Итого по меню Комплекс №4 | 8-00 | 6 | 6 | 52 | 280 |

Меню: Комплекс №7

Меню свободного выбора для учащихся старших классов

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------|----------|----------|----------|----------|
| Обед | шт. | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого по меню Комплекс №7 | 81-85 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____